IHR ALLTAG

MIT MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Tipps rund um Krankheitsbewältigung, Sport und Ernährung

abbvie

abbvie care with you

INHALT

VORWORT **03**

DIAGNOSE **04**
- Die Diagnose Morbus Crohn 04
- Die Diagnose Colitis ulcerosa 05

LEBEN MIT CED **06**
- Regelmäßige Kontrollen beim Facharzt zahlen sich aus 06
- CED und Stress 06
- Was bedeutet Stress überhaupt? 07
- Der richtige Umgang mit Ihrer Diagnose 09
- Durchbrechen Sie die Negativ-Spirale 10
- Psychotherapie 12
- Entspannungstechniken 14

SPORT UND CED **17**
- Begegnen Sie Stress mit Sport 17
- Sport und CED ist kein Widerspruch 18
- Leben in Bewegung – Hilfreiche Tipps 19
- Begleiterkrankungen und Bewegung 20
- Welche Sportart passt zu mir? 21

ERNÄHRUNG UND CED **22**
- Rund um das Thema Ernährung 22
- Der Einsatz von Trinknahrung 23
- Gesunde Ernährung 24
- Die österreichische Ernährungspyramide 25

SERVICES **26**
- Mit der CED-Disk Therapieziele erreichen 26
- Meine Selbstbeurteilung 28
- Weitere Informationen 30

VORWORT

Das Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist nicht immer einfach. Bei Ihnen wurde eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) diagnostiziert, die Sie Ihr Leben lang begleiten wird.

Abgesehen von einer optimalen Therapie, spielen viele andere Faktoren eine wichtige Rolle in Ihrem Leben mit der Diagnose. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen wertvolle Tipps und Informationen bieten, die Ihr Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa verbessern können.

Lernen Sie mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur Ihren persönlichen Weg, eine bestmögliche Lebensqualität zu erreichen und beizubehalten. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie mit Ihrer Situation umgehen können und welche Entspannungstechniken es für mehr Wohlbefinden gibt. Steigern Sie Ihr allgemeines Wohlergehen durch Ausgleich, Bewegung und gesunde Ernährung. Die richtige Umsetzung kann sich positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken und tut Körper und Seele gut!

Mehr Infos zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auf
www.crohn-colitis-info.at

DIE DIAGNOSE
MORBUS CROHN

Ihr Facharzt/Ihre Fachärztin hat bei Ihnen eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) diagnostiziert. Für die Diagnose von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa gibt es keinen einzelnen Test, sondern eine Bewertung aus der Kombination verschiedener Untersuchungen.

Die Entzündung bei Morbus Crohn kann den ganzen Verdauungstrakt vom Mund bis zum After betreffen. Besonders häufig zeigt sie sich jedoch im Übergang vom Dünn- in den Dickdarm (siehe Grafik unten). Die Entzündung kann alle Schichten des Darms befallen.[1]

ENTZÜNDUNG BEI MORBUS CROHN[1]

- Typisch für Morbus Crohn ist die punktuelle Ausbreitung über den Verdauungstrakt, unterbrochen von gesunden Abschnitten des Darms.
- Abhängig davon, wie stark die Erkrankung ausgeprägt ist, unterscheidet man zwischen einem leichten, milden und schweren Verlauf.

MORBUS CROHN ...

... ist nach dem US-Amerikaner Burrill Bernard Crohn benannt, der die Erkrankung 1932 als einer der ersten Mediziner als eigenständiges Krankheitsbild beschrieben hat. „Morbus“ ist das lateinische Wort für Krankheit.

Mehr unter
www.crohn-colitis-info.at/morbus-crohn

Referenz
[1] Daniel C. Baumgart: The Diagnosis and Treatment of Crohn's Disease and Ulcerative Colitis. Deutsches Ärzteblatt International. 2009; 106(8):123-33.

DIE DIAGNOSE
COLITIS ULCEROSA

CED Erkrankungen treten in Schüben auf und können nicht geheilt werden, sind inzwischen im Normalfall jedoch gut behandelbar. Der Ort und der Schweregrad der Entzündung sehen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa unterschiedlich aus.[1]

Colitis ulcerosa ist durch eine Entzündung der Mukosa (Darmschleimhaut), also der oberen Darmwandschicht des Dickdarms gekennzeichnet. Der Dünndarm ist in der Regel nicht betroffen (siehe Abbildung unten).

ENTZÜNDUNG BEI COLITIS ULCEROSA[1]

- Die Entzündung beginnt im Enddarm, dem untersten Bereich des Dickdarms, und kann sich dort unterschiedlich weit ausbreiten.
- Das häufigste Symptom bei Colitis ulcerosa ist sichtbares Blut im Stuhl. Mehr als 90% der Patienten sind davon betroffen.
- Man unterscheidet zwischen einem leichten, milden und schweren Verlauf.

COLITIS ULCEROSA ...

... bedeutet „Dickdarmentzündung mit Geschwürbildung“. Die Bezeichnung leitet sich aus dem Griechischen bzw. Lateinischen ab. Colitis steht für „Colon“ (Dickdarm) und „-itis“ (Entzündung). Ulcerosa kommt von dem Begriff „Ulcus“ (Geschwür).

Mehr unter
www.crohn-colitis-info.at/colitis-ulcerosa

Referenz
[1] ECCO EFCCA Patient Guidelines on Colitis Ulcerosa (CU), 2017; S.5.

REGELMÄSSIGE KONTROLLEN
BEIM FACHARZT ZAHLEN SICH AUS

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind progressive Erkrankungen (stufenweises Voranschreiten der Erkrankung über die Zeit), die eine lebensbegleitende Medikation erfordern. Kern der Therapie ist daher die konsequente Bekämpfung der Entzündung. Wird eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung früh erkannt und erfolgreich behandelt, kann das den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Daher gilt es die Entzündung so früh wie möglich in den Griff zu bekommen, um irreparable Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen. Auch wenn Sie sich Dank Ihrer Therapie gut fühlen, ist es wichtig und sinnvoll, in regelmäßigen Abständen Ihren Facharzt/Ihre Fachärztin für Gastroenterologie aufzusuchen, damit die Krankheitsaktivität überwacht und der richtige Zeitpunkt für therapeutische Entscheidungen nicht verpasst wird.[1] Neben einer guten Therapie, gibt es auch andere Faktoren, die sich auf Ihren Krankheitsverlauf und Ihre Lebensqualtität auswirken können. Die Folgen von Stress sowie die eigenen Krankheitsbewältigungsstrategien können dabei ein lohnender Ansatzpunkt für ergänzende Maßnahmen sein.

CED UND STRESS

Nach dem aktuellen Stand der Forschung konnte kein Einfluss auf die Entstehung der Erkrankung durch psychische und soziale Probleme nachgewiesen werden. Stress gilt auch nicht als der auslösende Faktor einer CED, aber aus der Literatur geht hervor, dass Stress einen negativen Einfluss auf die Krankheitsaktivität von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ausüben kann.[2] Weiters kann die Krankheit selber Stress auslösen. Die ständigen Gedanken an das, was passieren kann, wenn keine Toilette in der Nähe ist oder welche Komplikationen möglich sind, belasten viele Betroffene. Wenn die körperlichen Symptome über einen medizinisch erklärbaren Umfang hinausgehen, spricht man von einer funktionellen Störung. Soweit muss es nicht kommen, denn Sie können Stress in hohem Maße beeinflussen, sowohl durch Ihre Einstellung, als auch durch vielfach bewährte Entspannungstechniken.

Mehr unter
https://crohn-colitis-info.at/stress/

Referenzen
[1] Colombel JF, et al. Lancet 2018; 390:(10114);2779-2789.
[2] Maunder RG: Evidence that stress contributes to inflammatory bowel disease: evaluation, synthesis and future directions. Inflamm Bowel Dis 11, 600-608 (2005)

WAS BEDEUTET
STRESS ÜBERHAUPT?

In einer schnelllebigen Zeit wie heute wissen wir wohl alle, was stressige Zeiten bedeuten. Ursprünglich ist Stress aber eine körperliche Reaktion auf psychische und körperliche Belastungen, die dazu dient, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Tritt Stress nur selten auf, ist das nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hingegen hat negative Auswirkungen auf nahezu alle Organsysteme.

Die körperlichen Vorgänge in Stresssituationen laufen zwar bei allen Menschen gleich ab, jedoch wird Stress von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen. So kann es zu Situationen kommen, die für jemand sehr schnell belastend sind, während andere Menschen gelassen darauf reagieren.

Viele Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa empfinden große körperliche und seelische Belastung im Umgang mit ihrer Erkrankung. Häufig gibt es auch Einschränkungen im Berufsleben und bei sozialen Kontakten, da Tätigkeiten, die dauerhaft Präsenz erfordern oder bei denen ein schnelles Aufsuchen einer Toilette nicht möglich ist, nur schwer oder gar nicht ausgeführt werden können.

Da kann die Erkrankung selbst schnell zum Stressfaktor werden. Sowohl Schmerzen, Durchfall und Scham als auch die Angst vor dem nächsten Schub können ganz schön belastend sein und somit zu Stress führen. Deswegen ist es besonders wichtig darauf zu achten, sich nicht zu viel Stress auszusetzen und zu lernen mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Üben Sie sich in gutem Selbstmanagement

Jeder Mensch hat eine individuelle Belastungsgrenze. Setzen Sie sich im Berufs- und Privatleben realistische Ziele und überdenken Sie Ihr Engagement in den wichtigen Lebensbereichen wie Familie, Beruf und Freizeit. Weniger ist manchmal mehr!

Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus!

Besuchen Sie dazu die österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung unter **www.oemccv.at**

DER RICHTIGE UMGANG
MIT IHRER DIAGNOSE

Unter Krankheitsbewältigung, auch Coping genannt, werden die Verhaltensweisen verstanden, welche Menschen im Umgang mit ihrer Erkrankung zeigen. Setzen Sie sich mit Ihrer Diagnose auseinander und holen Sie aktiv Informationen über Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa ein. Dann wird es Ihnen gelingen, individuelle Strategien zu entwickeln, um bestmöglich mit Ihrer Erkrankung umgehen zu können.[1]

ABBVIE CARE
DAS KOSTENLOSE PATIENT*INNEN BETREUUNGSPROGRAMM

AbbVie Care, das kostenlose Patientenbetreuungsprogramm, kann Patient*innen, die ein Medikament von AbbVie verschrieben bekommen haben, dabei unterstützen mit Ihrer Erkrankung richtig umzugehen.

Die Anmeldung kann über den behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin erfolgen oder direkt unter www.abbvie-care.at.

Referenz
[1] May CR, et al. BMC Health Services Research 2014, 14:281

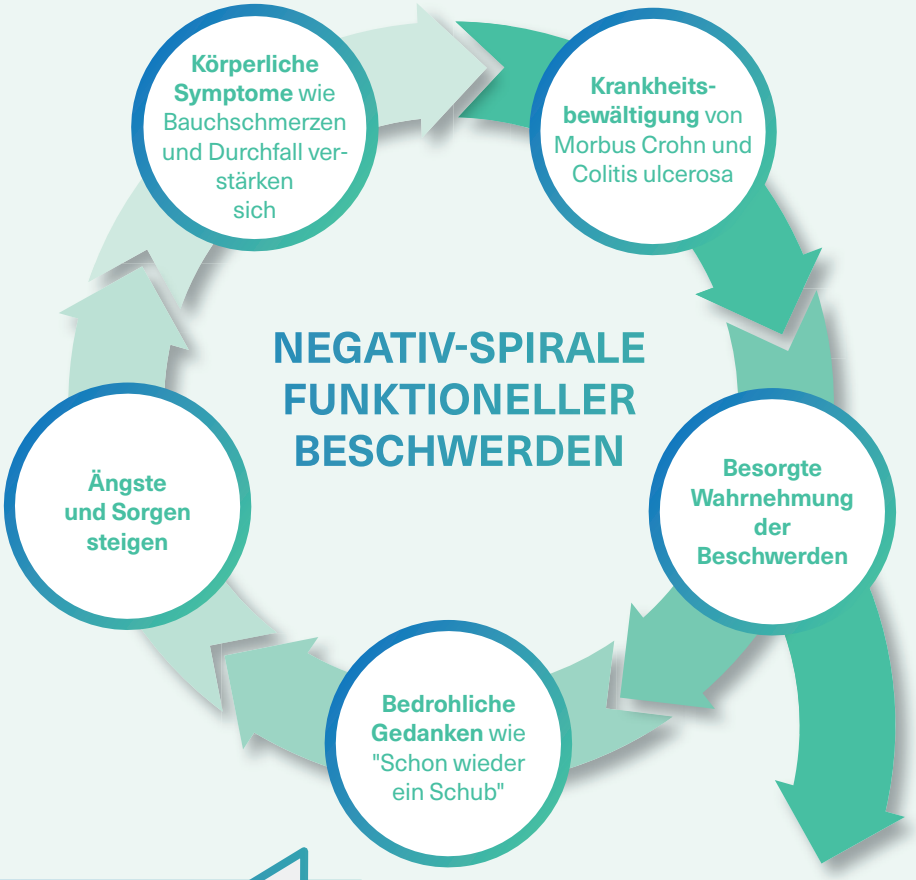
DURCHBRECHEN SIE
DIE NEGATIV-SPIRALE

Auf der einen Seite lösen chronisch-entzündliche Darmerkrankungen durch Krankheitsschübe und Symptome Stress aus, welche zu depressiven Stimmungen, Hilflosigkeit als auch zu einem Rückzug aus dem sozialen Umfeld führen können. Auf der anderen Seite kann sich Stress in alltäglichen Situationen, durch belastende Ereignisse im sozialen oder beruflichen Umfeld ungünstig auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken, sodass Bauchschmerzen und Durchfälle zunehmen und das Risiko eines Schubes steigen kann. Sollten Sie sich in solchen Situationen wiederfinden, empfiehlt es sich psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.[1] Unterhalten Sie sich mit Ihrem persönlichen AbbVie Care Coach unter 0800 3000 31. Manchmal fällt es einem leichter sich mit einer "neutralen" Person über seine Gefühle und Probleme zu unterhalten.

Leben Sie achtsam und erlauben Sie sich selbst, die kleinen Freuden des Alltags zu entdecken und zu genießen.

Es müssen nicht immer größere Unternehmungen sein – auch das bewusste Wahrnehmen der unscheinbar schönen Ecken der Heimatstadt auf dem Weg zur Arbeit fördern das innere Gleichgewicht!

Referenz
[1] Sonnenmoser Marion: Morbus Crohn: Schamgefühle prägen den Alltag: PP8, Ausgabe Jan. 2009, Seite 29.
Unter: www.aerzteblatt.de/archiv/62969/Morbus-Crohn-Schamgefuehle-praegen-den-Alltag (Letzter Zugriff am: 25.09.2023)



abbvie care with you

Geschulte Gesundheits-Coaches hören Ihnen zu und können mit Ihnen gemeinsam einen Ausweg aus dieser Spirale erarbeiten.

Kostenlos anmelden unter
0800 3000-31
www.abbvie-care.at

Neben Ihrer gastroenterologischen Therapie kann auch eine psychosomatische Behandlung in Betracht gezogen werden.

Abbildung adaptiert nach:
Reto Schwenke: Früh die Weichen stellen. 2017.
Unter: www.allgemeinarzt-online.de/a/frueh-die-weichen-stellen-1808801 (letzter Zugriff am: 09.12.2019)

PSYCHOTHERAPIE – EIN MÖGLICHER WEG
AUS EINER EMOTIONALEN KRISE

Psychotherapie ist ein Heilverfahren zur Diagnostik und Behandlung psychischer, psychosozialer oder auch psychosomatisch bedingter Zustände. Der Zweck einer Psychotherapie ist es, unter anderem in Lebenskrisen zu helfen, negative Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern sowie die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie allein nicht zurecht kommen, dann kann Ihnen ein Psychotherapeut/eine Psychotherapeutin helfen Ihre Leidenszustände im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu behandeln. Ziel der Therapie ist es, dem Patienten/der Patientin in seiner Entwicklung und bei der Suche nach einer Problemlösung oder positiven Veränderung in seinem/ihrem Leben mit der Erkrankung zu begleiten. Zudem sollen Menschen mit seelischen Leiden sich selbst verstehen und helfen lernen.

In fast allen Therapieeinrichtungen werden Einzel- oder Gruppentherapien angeboten. Wenn Sie Ihre Angehörigen in die Psychotherapie miteinbeziehen möchten, ist dies sicherlich möglich.

Je nachdem, ob Sie während eines Krankenhaus- oder Kuraufenthaltes durch Psychotherapeut*innen betreut werden, oder ob Sie eine Therapie bei einem/einer niedergelassenen Psychotherapeut*in machen, werden die Kosten dafür möglicherweise ganz oder teilweise von Ihrer Krankenversicherung abgedeckt. Informieren Sie sich am besten direkt bei Ihrem Krankenversicherungsträger.[1]

Finden Sie weitere Informationen zu Psychotherapie in Ihrer Landeshauptstadt
www.psychotherapie.at

Referenz
[1] Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs unter www.gesundheit.gv.at/gesundheitssystem/berufe/therapie-beratung/psychotherapeut (Letzter Zugriff am: 25.09.2023)

Das soziale Umfeld kann Ihnen Halt und Sicherheit geben![1]

Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Ihnen wichtig sind und die Ihnen gut tun.

Referenz
[1] May CR, et al. BMC Health Services Research 2014, 14:281

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Bei Entspannungsverfahren wie autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation können Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt gelöst werden. Bauchmassagen und das Involvieren von Gymnastikbändern bei sportlicher Bewegung unterstützen diesen Prozess. Durch kontrollierte sportliche Betätigung können Sie Ihre Muskulatur kräftigen und lernen, sich und Ihren Körper besser einzuschätzen.[1]

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Methode der tiefen Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Durch bewusstes und willentliches Anspannen einiger Muskelgruppen für wenige Sekunden mit anschließendem Entkrampfen kann eine tiefe muskuläre Entspannung erreicht werden.

Da sich körperliche Erholung und psychische Anspannung gegenseitig ausschließen, kommt es bei regelmäßigem Üben auch zu einer psychischen Entspannung. Wer dies über einen längeren Zeitraum macht, kann zunehmend Ruhe und Gelassenheit entwickeln und an Konzentration gewinnen.

Progressive Muskelrelaxation hat einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem und kann eine bessere Bewältigung von Problem- und Stresssituationen ermöglichen.[2]

Autogenes Training

Der Psychiater Heinrich Schultz entwickelte wohl eine der bekanntesten Entspannungstechniken. Autogenes Training beruht auf Selbst-Beeinflussung durch Formeln wie „beide Arme sind ganz schwer und warm“ oder „Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig“. Es ist die reine Vorstellungskraft, welche den Entspannungszustand herbeiführt. Durch regelmäßiges Anwenden kann gezielt Entspannung auf den gesamten Körper übertragen werden.[1]

Referenzen
[1] Sonnenmoser Marion: Morbus Crohn: Schamgefühle prägen den Alltag: PP8, Ausgabe Jan. 2009, Seite 29. Unter: www.gesundheit.de/wellness/sanfte-medizin/weitere-therapien-und-behandlungen/autogenes-training.
[2] Abteilung für klinische Psychologie und Psychotherapie am Krankenhaus der Elisabethinen Linz: Progressive Muskelrelaxation. 2016.

FOLGENDE FAKTOREN KÖNNEN DURCH AUTOGENES TRAINING POSITIV BEEINFLUSST WERDEN (AUSZUG):[1]

- Verdauungsbeschwerden reduzieren
- Körperliche und psychische Kraft stärken
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Loslassen können
- Mehr Lebensfreude entwickeln

Weitere Entspannungstechniken finden Sie hier ...
www.crohn-colitis-info.at/stress/

Referenz
[1] Anita Gnädinger: Autogenes Training. 2013. S.4.

Yoga: Ziel dieser sanften Bewegungsmethode ist es, Spannungen abzubauen, neue Energie zu schöpfen und den Körper ganzheitlich zu vitalisieren. Sie enthält Entspannungs-, Atmungs- und Körperübungen.

Probieren Sie Yoga!

Die Übung "Baum" funktioniert so:

1.
Mit geschlossenen Füßen gerade hinstellen.
Ein paar Mal tief ein- und ausatmen.

2.
Arme seitlich ausstrecken. Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Fuß anheben, Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Linken Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen.

3.
Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen, Bauch anspannen. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Der "Baum" bewirkt bei Yoga folgendes:

- Stärkt den Gleichgewichtssinn, bessert Ihre Haltung und festigt den Körper.
- Stabilisiert und harmonisiert Ihr seelisches Wohlbefinden. Diese Übung hilft Ihnen Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

BEGEGNEN SIE
STRESS MIT SPORT

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen können wir durch regelmäßige sportliche Aktivitäten verbessern. Außerdem hat Bewegung auch einen positiven Einfluss auf den Körper und die Seele! Sport steigert bei Gesunden genauso wie bei Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität.[1]

Probieren Sie es einmal mit regelmäßigem Ausdauersport wie Walken, Radfahren und Wandern. Bewegung regt die Durchblutung und die Darmbewegung an.

Zudem kann regelmäßige Bewegung die Heilung der Entzündungsprozesse im Darm fördern und eine positive Wirkung auf unser Immunsystem haben.

Zusätzlich kann sich der Allgemeinzustand und die Körperwahrnehmung verbessern, Ängste und Depressionen können verringert werden.[1]

Beachten Sie dabei immer Ihre individuelle Leistungsgrenze und sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über Ihr Sportprogramm.

Sportlich aktiv auch mit Stoma

Soweit Ihr Arzt damit einverstanden ist, sind Sport und Bewegung auch mit Stoma (künstlicher Darmausgang) zu empfehlen. Jedoch wird direkt nach einer Stoma-Operation ausdrücklich von sportlicher Aktivität abgeraten, da sich der Körper erholen und die innerlichen Narben abheilen müssen. Bei Tragetätigkeiten empfiehlt sich ein Stomagürtel![2]

Referenzen
[1] Quelle: www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/sport/ (letzter Zugriff am 25.09.2023)
[2] Coloplast unter: www.coloplast.at/details/details-stoma/sport-mit-stoma/ (letzter Zugriff am 25.09.2023)

SPORT UND CED
IST KEIN WIDERSPRUCH[1]

Ihren sportlichen Aktivitäten sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Bislang gibt es zu diesem Thema noch wenig bis gar keine Studienergebnisse, jedoch ist gewiss, dass sportliche Betätigung keine negativen Folgen für Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa hat. Das richtige Maß an Bewegung hat viele positive Wirkungen. Regelmäßige Bewegung kann Sie dabei unterstützen, Risikofaktoren zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Bestenfalls hilft Ihnen Bewegung dabei, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen und möglichst gering zu halten.

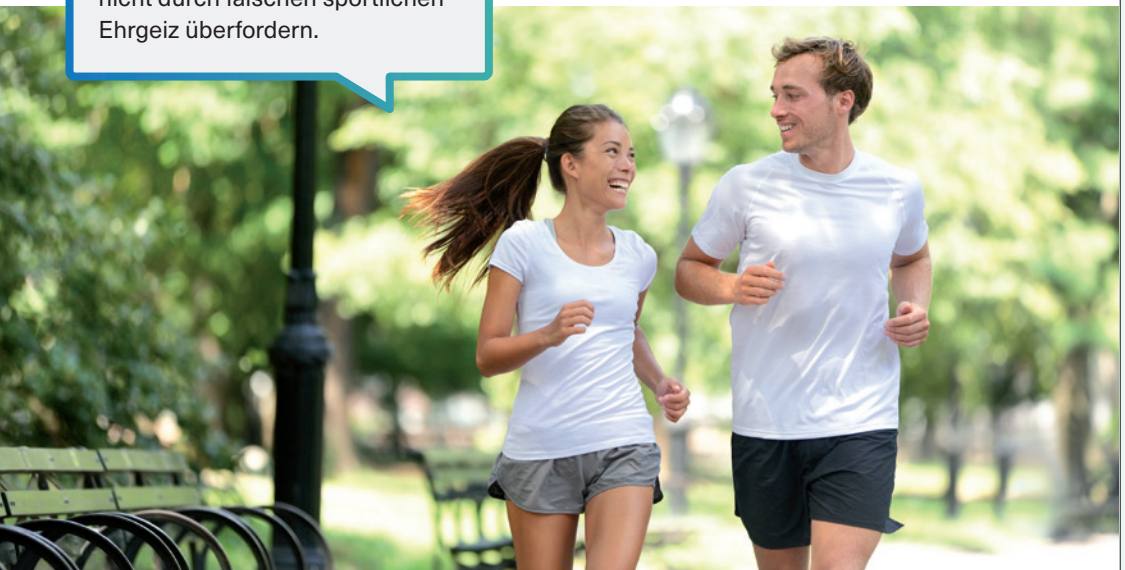
Wenn Sie gerade einen Schub haben, sollten Sie jedoch darauf achten, sich zu schonen. In dieser Zeit ist es in der Regel sehr schwierig sportlich aktiv zu sein, daher ist es besonders wichtig, immer auf seinen Körper zu hören!

Allgemein positive Wirkung von Bewegung:

- Minderung von Spannung und Ängsten
- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Reduktion depressiver Symptome
- Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz
- Verbesserung der Immunabwehr

Wichtig ist, dass Sie Ihre Leistungsgrenzen berücksichtigen, auf den eigenen Körper hören und sich nicht durch falschen sportlichen Ehrgeiz überfordern.

Referenz
[1] Jörg Schulz, Constanze Handmann: Bewegung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrangungen. 2012.



LEBEN IN BEWEGUNG
HILFREICHE TIPPS

Häufig müssen erst alte Verhaltensweisen überwunden werden, bis Bewegung eine Eigendynamik entwickelt. Etwa 10 Wochen dauert es, bis etwas zur festen Gewohnheit wird. Werfen Sie nicht zu schnell das Handtuch! Ausdauer, Koordination und neue Bewegungsabläufe brauchen etwas Übung. Machen Sie sich bewusst, je aktiver Sie sind, desto zufriedener und selbstbewusster können Sie werden.

BEGLEITERKRANKUNGEN
UND BEWEGUNG

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind Erkrankungen, welche auch andere Organe oder Gewebe außerhalb des Darms betreffen können – am häufigsten die Haut, die Gelenke und Augen. Kommt es also zu einer Beeinträchtigung Ihrer Gelenke durch eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, sollten Sie darauf achten, gelenkschonende Sportarten auszuüben.[1] Besprechen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit Ihrem Facharzt/Ihrer Fachärztin!

Achtung!

Besprechen Sie weitere Beschwerden, auch außerhalb des Darms, mit Ihrem behandelnden Facharzt für Gastroenterologie, denn es kann mit Ihrer CED zusammenhängen.

INTEGRIEREN SIE ZYKLISCHE UND GELENKSCHONENDE BEWEGUNG IN IHRE FREIZEITGESTALTUNG, WIE:[2]

- Schwimmen
- Pilates
- Aqua Gymnastik
- Tanzen
- Radfahren
- Walking
- Wandern

Regelmäßiger Freizeitsport kann einen positiven Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben!

Referenzen
[1] ECCO EFCCA Patient Guidelines on Crohns Disease (CD). 2017 UND ECCO EFCCA Patient Guidelines on Ulceratice Colitis (UC). 2017.
[2] K. Mattukat et.al: Sport und Bewegung bei rheumatischen Erkrankungen – Empfehlungen, Umsetzung und praxisnahe Förderungsmöglichkeiten. 2015.

WELCHE SPORTART
PASST ZU MIR?

Gute Vorsätze sind leicht gemacht, sich zu motivieren und sie umzusetzen ist häufig nicht so einfach. Das gilt auch für den Sport.

Eine wichtige Voraussetzung, anzufangen und vor allem dabei zu bleiben, ist der Spaß an der Bewegung. Wer den richtigen Sport für sich gefunden hat, wird schnell merken, dass es viel leichter ist, sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden.

Überlegen Sie sich, was Ihnen bei Sport und Bewegung am wichtigsten ist, probieren Sie verschiedene Sportarten aus und finden Sie den Sport, der Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten am besten gerecht wird.

Ein leichtes Ausdauertraining von zunächst 2 bis 3 Mal pro Woche für jeweils 15 Minuten kann eine positive Wirkung auf den Erkrankungsverlauf haben. Wenn Sie sich dabei gut fühlen, können Sie das Training langsam steigern – optimal wäre ein Training von 3 Mal wöchentlich etwa 30 bis 45 Minuten.[1]

Ob Laufen, Tanzstunde oder Pilates: Bewegung ist nicht nur gesund – sie kann sogar richtig Spaß machen.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut!

Welche Sportarten sich besonders anbieten, erfahren Sie unter:
www.crohn-colitis-info.at/sport-und-bewegung/

Referenz
[1] Sport bei chronischen Darmerkrankungen: https://www.meinmed.at/gesundheit/ced-sport/1727 (letzter Zugriff am 25.09.2023)

RUND UM DAS
THEMA ERNÄHRUNG

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport ergänzen sich optimal. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit. Sowohl Überernährung als auch Unterernährung gehen mit nachteiligen medizinischen Folgen einher.

Eine sogenannte „CED Diät“ gibt es nicht. In den schubfreien Zeiten wird eine ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten empfohlen. Während der aktiven Krankheitsphase kann die Ernährung im Einzelfall angepasst werden. Alles, was den Verdauungstrakt belastet, sollte dann für eine Weile vom Speiseplan verbannt werden.

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Mengen nährstoffreicher Lebensmittel.[1]

Finden Sie für sich heraus, was Ihnen gut tut.
Es ist wichtig auf den eigenen Körper zu hören und selbst zu spüren, was Ihnen gut tut – ob während eines Schubes oder in beschwerdefreien Zeiten!

Mehr zu den Grundregeln der Ernährung finden Sie unter
www.crohn-colitis-info.at/ernaehrung/

Referenz
[1] Ernährungstipps unter https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungstipps.html (letzter Zugriff am 25.09.2023)

DER EINSATZ
VON TRINKNAHRUNG

Neben den Grundnahrungsmitteln gibt es auch die Möglichkeit, medizinische Flüssignahrung bzw. pulverisierte Nahrungen, welche Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Mikronährstoffe liefern, einzunehmen. Diese sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich und besonders leicht verdaulich. Sie können in der aktiven Krankheitsphase als Nahrungsersatz zur Entlastung des Darms oder zur Bedarfsdeckung herangezogen werden. Es kann passieren, dass Ihnen Ihr Facharzt für Gastroenterologie eine solche Ernährung vorschreibt.

Mittlerweile sind auch geschmacksneutrale Varianten erhältlich, die den Speisen zugemischt werden können. Bitte lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Diätologen/Ihrer Diätologin oder von Ihrem behandelnden Facharzt/Ihrer behandelnden Fachärztin beraten, um das richtige Produkt für Ihre Situation zu finden.

Darüber hinaus gibt es bei einer Unterversorgung von Energie (Kohlenhydrate und Fett) und/oder Eiweiß die Möglichkeit die Speisen entsprechend anzureichern.

Eine enterale Ernährungstherapie ermöglicht die Nahrungszufuhr über eine Dünndarm- oder Magensonde.

ABBVIE CARE

Geschulte Gesundheits-Coaches beantworten Ihre individuellen Fragen zur Ernährung.
Melden Sie sich kostenlos an unter **www.abbvie-care.at**

GESUNDE ERNÄHRUNG:
AUSGEWOGEN UND ABWECHSLUNGSREICH

Die Ernährungspyramide bildet in sieben Stufen übersichtlich ab, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel Bestandteil der Ernährung sein, die Ernährungspyramide gibt jedoch Orientierung, welche Mengenverhältnisse für die einzelnen Lebensmittelgruppen empfehlenswert sind.

1. Stufe:
Alkoholfreie bzw. energiearme Getränke bilden die Grundlage der Ernährung. Wasser ist der wichtigste Bestandteil auf dem täglichen Speiseplan. 1,5 Liter sollten wir pro Tag zu uns nehmen.

2. Stufe:
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst bilden die nächste Stufe. Täglich drei Portionen Gemüse bzw. Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst sind empfehlenswert.

3. Stufe:
Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel sollten mit täglich vier Portionen auf dem Speiseplan stehen.

4. Stufe:
Bei den drei Portionen Milch und Milchprodukten täglich sind ungesüßte Varianten zu bevorzugen. Bei den Fetten und Ölen sollte den pflanzlichen Ölen der Vorzug gegeben werden – ein bis zwei Esslöffel täglich. Statt pflanzlichen Ölen können auch Nüsse und Samen eingesetzt werden.

5. Stufe:
Mit einem maßvollen Verzehr von maximal drei Portionen mageren Fleisches oder magerer Wurst sowie maximal drei Eiern pro Woche und ein bis zwei Portionen Fisch liegt man in dieser Gruppe richtig.

6. und 7. Stufe:
Die Spitze der Pyramide weist auf einen sparsamen Verzehr von Streich-, Back- und Bratfetten hin. Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Snacks und energiereiche Getränke sind nicht verboten, sollten aber nur selten zugeführt werden.

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

MIT DER CED*-DISK
THERAPIEZIELE ERREICHEN

Es fällt nicht immer leicht, die Einschränkungen, die Sie tagtäglich erleben, klar und anschaulich zu beschreiben. Die CED-Disk hilft Ihnen dabei!

Sie können damit z.B. Bauchschmerzen, Kontrolle des Stuhlgangs, oder die Auswirkung Ihrer Erkrankung auf Bereiche wie Ausbildung und Arbeit, Schlaf, Emotionen, Körperbild und Sexualität bewerten und dokumentieren. Die einfache Darstellung unterstützt Sie dabei, Ihre Situation besser einzuschätzen und Ihr aktuelles Befinden auch beim nächsten Arztbesuch beschreiben zu können.

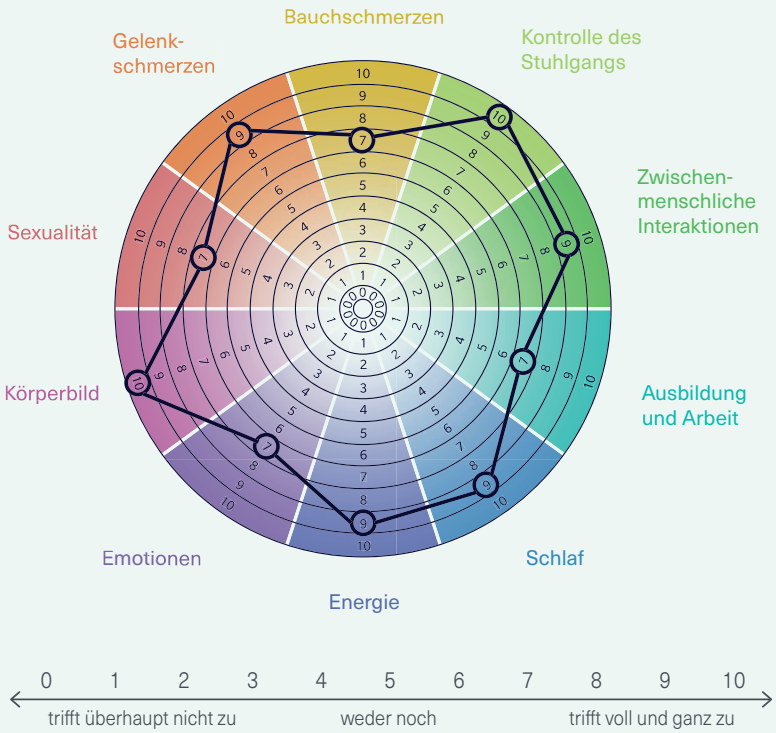
CED-Disk (bzw. IBD Disk) als App:
Laden Sie sich auch gleich die CED-Disk App herunter. In der App können Sie direkt die CED-Disk ausfüllen und Sie finden natürlich auch weitere Informationen.

Die CED-Disk erhalten Sie bei Ihrem Facharzt/Ihrer Fachärztin, beim Pflegepersonal oder als App.

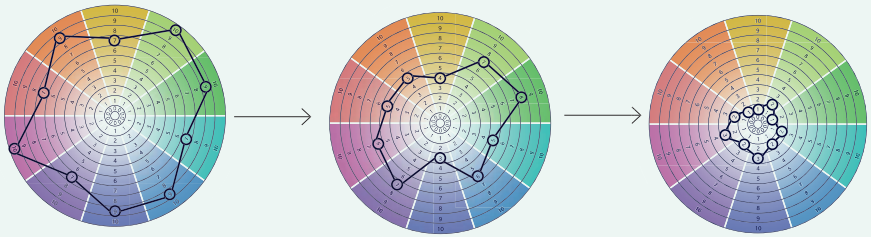
iOS-Version
Download on the App Store

Android-Version
GET IT ON Google Play

BEISPIEL EINER AUSGEFÜLLTEN CED-DISK



Mögliche Veränderungen über die Zeit
CED-Disk Beurteilung eines hypothetischen Krankheitsmanagements mit gutem Krankheitsverlauf.



* CED = chronisch-entzündliche Darmerkrankung

MEINE SELBSTBEURTEILUNG

Bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 0 bis 10 und markieren Sie die Werte auf den Bewertungsscheiben der folgenden Seiten

Aufgrund meiner CED habe/hatte ich in der letzten Woche ...

Bauchschmerzen
... Schmerzen in meinem Magen oder Bauch

Kontrolle des Stuhlgangs
... Schwierigkeiten bei der Koordination und Durchführung des Stuhlgangs, einschließlich bei der Auswahl und dem Erreichen eines geeigneten Ortes für den Stuhlgang, und mich danach zu reinigen

Zwischenmenschliche Interaktion
... Schwierigkeiten mit persönlichen Beziehungen und/oder bei gesellschaftlicher Teilhabe

Ausbildung und Arbeit
... Schwierigkeiten in der Schule, Ausbildung, Arbeit und/oder bei Aktivitäten im Haus

Schlaf
... Schlafstörungen, z. B. beim Einschlafen, durch häufiges Aufwachen in der Nacht oder zu frühem Aufwachen am Morgen

Energie
... mich tagsüber nicht ausgeruht und erfrischt gefühlt, sondern müde und ohne Energie

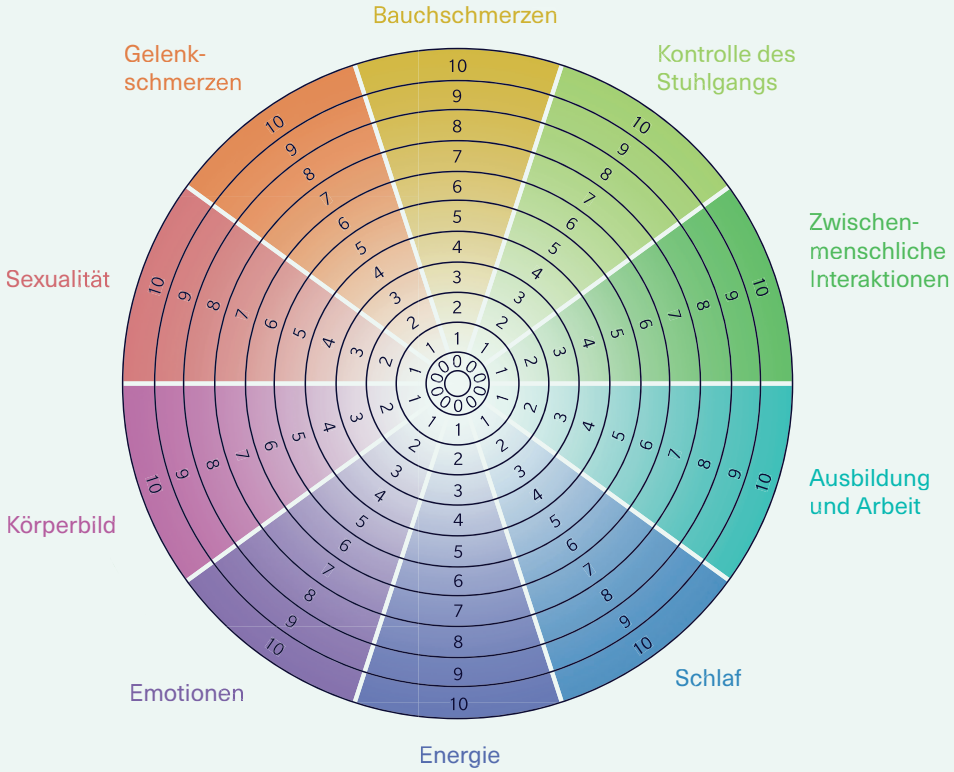
Emotionen
... mich traurig, niedergeschlagen, deprimiert, besorgt und/oder ängstlich gefühlt

Körperbild
... nicht gemocht, wie mein Körper oder einige Körperteile aussehen

Sexualität
... Schwierigkeiten mit den gedanklichen und/oder körperlichen Aspekten von Sex

Gelenkschmerzen
... Beschwerden oder Schmerzen am Bewegungsapparat bzw. an den Gelenken

Datum .....



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

trifft überhaupt nicht zu — weder noch — trifft voll und ganz zu

WEITERE INFORMATIONEN
ZU IHRER CED

Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV)
Reden, sich informieren, sich austauschen, Unterstützung finden, Hilfe geben, Bezugspersonen finden, sehen, wie es anderen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa geht – das sind unter anderem Möglichkeiten, die die ÖMCCV, die österreichische Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Vereinigung, bietet. Die Verbindung wurde von Betroffenen für Betroffene gegründet. Lesen Sie mehr unter **www.oemccv.at**

Österreichischer ILCO – Stoma-Dachverband
Die Österreichische Vereinigung für Ileostomie, Colostomie und Urostomie ist die Selbsthilfeorganisation für Stomaträger. Sie bietet Informationen und Hilfestellungen sowie Kontakt zu anderen Betroffenen, da sie über Landes- bzw. Regionalstellen sowie eine „Junge ILCO“ verfügt. **www.ilco.at**

Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH)
Die ÖGGH, ein Verband von Fachärzten und Fachärztinnen, beschäftigt sich in einer ihrer Arbeitsgruppen mit den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.
www.oeggh.at

Eurokey
Eurokey ist ein in Europa verbreitetes Schliesssystem, das mit einem Universal-Schlüssel geöffnet werden kann. Spezialanlagen im öffentlichen Raum, welche spezifische Raum- und Hygieneanforderungen erfüllen, werden Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich gemacht.

Der Eurokey wird nur an berechtigte Personen abgegeben (Rollstuhlfahrer, stark Geh- und Sehbehinderte, Stomaträger, Menschen mit chronischem Darm-/Blasenleiden). Hier können Sie den Eurokey beantragen:
www.oear.or.at

Crohn Colitis Info
Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch-entzündliche Darmerkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Informationen zu den Krankheitsbildern sowie zu weiteren Themen wie Ernährung, Reisen und Sport & Bewegung.
www.crohn-colitis-info.at

ABBVIE CARE AKTIVIEREN UND PERSONALISIERTE SERVICES NUTZEN

WIE AKTIVIERE ICH ABBVIE CARE?
Das geht ganz einfach! Das **Anmeldeformular** erhalten Sie:

- von **Ihrem behandelnden Arzt ihrer behandelnden Ärztin**
- per **Anruf** (kostenfrei unter **0800 – 3000-31**)
- per **E-Mail** an **kontakt@abbvie-care.at**
- oder Sie melden sich direkt online unter **www.abbvie-care.at** an
  (Bitte halten Sie ihr Medikament bereit, es wird die Chargennummer benötigt.)

ERKLÄRVIDEO:
QR-Code scannen oder einsteigen auf
www.abbvie-care.at

WAS PASSIERT NACH DER AKTIVIERUNG?
- **Vorstellung der AbbVie Care Services:** Ihr persönlicher AbbVie Care Coach meldet sich unter der Nummer **0800 – 3000-31** bei Ihnen.
- **Zusendung Starter-Set:** für einen sicheren und guten Therapiestart
- **Sie entscheiden,** welche Services Sie nutzen wollen: Coaching, Website, Podcasts, Broschüren uvm.

Besser leben

mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

crohn-colitis-info.at

Die Informationsplattform für CED-Betroffene

- **Informationen** zu Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Begleiterkrankungen
- **Tipps & Tricks,** um den Therapieerfolg zu unterstützen
- **Expertenvideos** zum Thema Therapieziele und Abheilung der Darmschleimhaut
- **Ernährungstipps** und leckere Rezepte zum Nachkochen
- **Lifestyle-Tipps** rund um Bewegung & Sport, Beziehung, Sexualität & Kinderwunsch, Urlaub, Stressreduktion
- **CED-Test:** Soll ich eine*n Gastroenterolog*in aufsuchen?
- **CED Social Wall:** Möglichkeit zum Austausch und Vernetzen mit anderen Betroffenen

Morbus Crohn
Colitis ulcerosa

abbvie

Herausgeber: AbbVie GmbH, Wien, www.abbvie.com

Im Interesse des Textflusses und der Lesefreundlichkeit wird in dieser Broschüre die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Ausführungen gelten in gleicher Weise für die weibliche. Bei den abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die von der Krankheit nicht betroffen sind.

AT-IMM-230058-28092023